

All You Can Eat の科学 - 入門

上出 洋介

Abstract. “All You Can Eat” represents one of the aspects of the basic human right. It is misleading to translate the All-You-Can-Eat system into Baikingu in Japanese. We all must realize that our stomach can inflate by a factor of 10 in terms of its volume, so that it is very healthy to have All-You-Can-Eat meals on a regular basis, at least, once a few days.

1 . はじめに

人は人の上に人をつくらず。All You Can Eat は、人間の基本的人権の一つの形態である。レストランでの All You Can Eat をバイキングと称し、「食べ放題」と解釈している現代日本人こそ賤しいと判断せざるを得ない。さらに、あれだけのハイレベルの文化を後世に伝えた北欧のバイキング民族に対し、野蛮な海賊たちというレッテルを貼るような差別につながり、由々しい社会問題でもある。バイキングという日本語はカタカナで書くため、それが英語であると勘違いしている日本人も多い。街でバイキングという看板を見つけたカタカナを勉強した外国人に、「どうしてこんな都会の真ん中に、バイキング道の入り口があるのか」と真剣に訊ねられたこともある。

皆さんは生まれてからずっと、家庭で All You Can Eat で育ってきたのではありませんか。基本的人権とは、そのようにごく自然に振る舞われ、また解釈されるべき性格のものである。数年前、Hong Kong の Nather Road を歩いていて All You Can Eat という看板を見かけたので、早速そのレストランに入って席につき、ウェイターに「ここは all you can eat のレストランですね」と確認したところ、答は“*Yes, of course. All you can eat as long as you pay.*”という至極当り前のことだった。一本やられた、というのが率直な感想であったが、考えてみれば、外の看板はなんとなく如何わしかったし、地下レストランへ通じる階段も怪しげだった。「甘かった」自分を恥じ、素直な私は屁理屈でケンカなどしなかった。人生は勝負である、と負けを認めた。

All You Can Eat と All You May Eat は違うことにも注意したい。前者は、なんとなくポテンシャル能力を表わしその限界に挑戦したくなる気をおこさせるが、後者はもっとおとなしい「お召し上がりください、召し上がっておくれやす」といったイメージを与える。

本稿では、All You Can Eat 入門者用にコメントを記した。胃の化学作用、代謝、肝機能、膵機能などをまとめた中級用も現在準備中である。また人間ドック問診での無難な答え方、All You Can Eat の精神面からの追及に関しては、現在厚生省の認可待ちである。

2 . 和製造語バイキングとは

アメリカ、ヨーロッパのレストランの入り口で日本人観光客が、「このレストランはバイキングスタイルですか」と聞いているのを見かけたことがある。カリフォルニアのディズニーランドでも、若い日本人がこう掛け合っているのをみたことがある。一向に通じない気配であった。

バイキングというのは日本語であり、名付け親は帝国ホテル総支配人の犬丸徹三氏と料理長村上信夫氏である。1959年のことで、同ホテルにオープンしたスモガスボード（Smörgåsbord）専門レストランにつけられた「インペリアルバイキング」である。そのレストランは、当時昼 1,200 円、夜 1,600 円という「高さ」にも関わらず大好評を博し、バイキングという言葉と方式がまたたく間に日本全国に拡がり、あらゆる料理のジャンルで使われるようになり、現在に至っている。当時は、鉄道初乗り運賃が 10 円、かけそばが 30 円の時代。因に、帝国ホテルの宿泊料が 1,800 円の時代である。なお、1970 年よりそのオリジナルレストランは、本館 17 階にフランス料理を中心としたバイキングレストラン「レインボールーム」と変っている。

本場のスモガスボードでの目玉は、素材の持ち味を生かした次のような魚介類を中心にしたものが多い。

鱈に鱈の肝臓からとったソースをかけたもの

鮭のマリネ、香草添え

ご存じ鯨の酢漬け

羊とキャベツのシチュー

羊、豚、牛肉の塩漬け

ベリー類を用いたデザート

バイキングレストランは、基本的にセルフサービスであるから人件費が節約できるため、その分料金を抑えることができるわけである。難点は、料理してすぐサーブできる体制ではないため、シェフが腕を振るう最高級の料理は出せないこと。また、「食べ放題」のイメージで、3 日間も絶食してから駆けつけるいやしい考えをもつ客が来て、そこら中を本能丸だしの言葉を発して走り回り、品位が下がってしまうことである。

3. バイキングの歴史

高々と舞い上がるような曲線を描くバイキング船の船首は、現代北欧のインテリアデザインの源流を思わせる。バイキングは、8 世紀から 11 世紀にかけてヨーロッパ全域を荒し回った北欧の海賊である、と世界史で習った。しかし、彼らはただの海賊ではない。世界史は戦争の歴史なのであるから、海賊というだけで歴史に汚点を残すような扱いはすべきではない。

フランスやイギリスに農民として定着したり、ロシアを経由してイスラム世界と交易関係をもったのもバイキングである。北大西洋の島をいくつも発見し、アメリカにまで達し

ている。バイキングは、海賊であると同時に商人であり、農民であり、探検者でもあった。遠征に出かけたバイキング人は決して特殊なグループではなく、故郷ではごくふつうの住民である。大自然と共に生きるために獲得した技術が、世界を「動き回る」ことであったにすぎない。研究によると、このような活動を展開するバイキング族の生活パターンは、西ヨーロッパから見て、「北欧からやってくる略奪者」という側面だけを取り出し、バイキング = 海賊」となっているのである。

バイキングの故郷は今のデンマーク、ノルウェー、スウェーデンであり、それぞれ異なる進出方向をもっていた。アイスランド人の祖先はバイキングであることはよく知られている。

このような立派な文化で世界史に貢献したバイキング族を、食べ放題の野蛮なイメージにもっていくことは、日本にしかないいかげわしい風呂にトルコ風呂と名前をつけてトルコを侮辱していたことと似ている。幸いトルコ人が日本に抗議して今やトルコ風呂の名前は禁止されたが、All You Can Eat をバイキングと呼ぶことについて抗議するバイキング人もはやいない。

4．人工衛星 Viking

1986年2月22日に打ち上げられた、スウェーデンの科学人工衛星バイキング (Viking) はわずか70キログラム足らず。高感度の紫外線カメラを2台積み、高度1万3000キロメートルから地球を見下ろした。バイキング族の活躍した高緯度領域を覗んだのがこの人工衛星だ。この衛星には、オーロラ撮像カメラの他に、電場、磁場、荷電粒子、波動も測定できる観測計器が積み込まれていたが、寿命は1年余と短かった。

幅20キロメートルの精度で、オーロラのダイナミックな姿を写すことができるこのバイキング衛星は、オーロラ嵐の眼を始め、ところ狭しと動き回るオーロラの模様を刻々と地上に伝えてくれた。

このバイキングプロジェクトの代表は、当時スウェーデン宇宙物理研究所・所長の B. Hulqvist 教授で、当太陽地球環境研究所の外部評価委員の一人でもある。バイキング衛星には、デンマーク、ドイツ、イギリス、アメリカ合衆国などの計器が積み込まれ、国際協力から生まれた衛星プロジェクトであった。

5．食べ放題

食べ放題に限らず、飲み放題、詰め放題、いいたい放題、がなり放題、吠え放題、さわり放題と、放題とつく言葉には品のない意味が付きまとう。子供じみたわがまま勝手さや甘え、さらに金さえ払えば何をしてもいいという貧しい発想である。三省堂の「明解国語辞典」(金田一京助監修)には、放題というのとは俗語であると明快に書かれている。

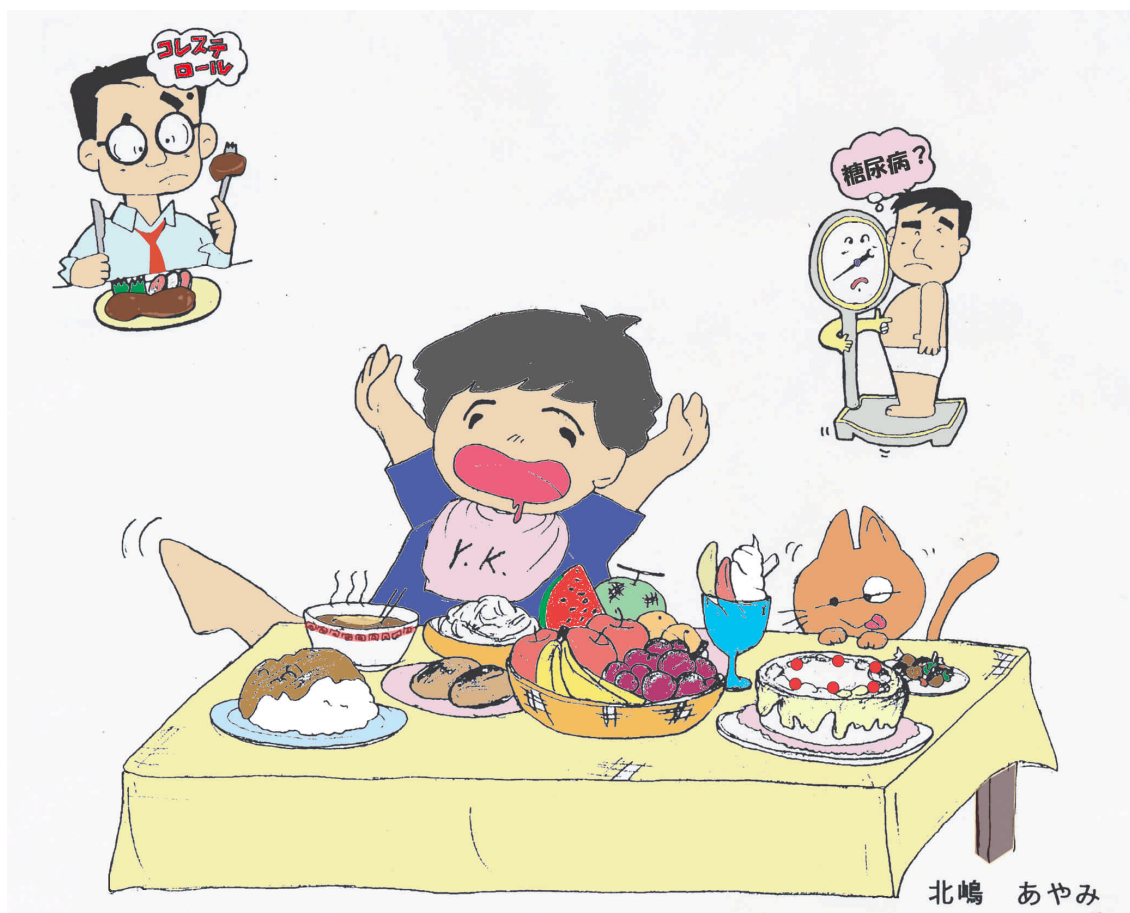
“All You Can Eat”のことを、誰が、いつ、いったいどういう理由で「食べ放題」と訳してしまったのか定かではないが、恥ずかしいぐらいの誤訳である。歌舞伎町の…放題、植木

等の無責任、と共通している。

恐ろしいのは、人は慣れてしまえば変な言葉でも平気で使ってしまうことだ。外人という言葉は、ガイジンと書かれて、今では逆に外国人にからかわれながら使われている。正しくは、外国人というべきだろう。グリーンハウス栽培を、単にハウス栽培といい(それなら家庭栽培だよ)、モーニングサービスをモーニングというに至っては脱帽である。豊川で喫茶店に入ったとき、ウエイトレスが「今日はモーニングですか」というので、“Good morning”といったら怪訝な顔をされた。夫婦がお互いに、「お父さん」、「お母さん」と呼び合っている様は日本人にしか理解できないだろう。

6 . 胃は 10 倍膨らむ

健康の秘訣は、とにかく普段からの訓練以外ないことは言を待たない。そもそも人間の消化システム、とくに胃は重力の法則によって進化したのである。あのラッパ状のユニークな形を思い出していただきたい。この利点を多いに活用しようではないか。食べすぎて苦しいときは、右側を下にして休もう。



地震国 - 日本で明日を生き残るためには、平素からの鍛練と練習が大事。このとき初心者はイメージ訓練として、「胃は体積にして 10 倍は膨らむんだ」という事実を真摯に受け止めよう。これは単純に、誰もが普段の 10 倍は食べることができる能力をもっている、ということの意味するバイブルのようなものである。床の間に掛軸にして飾っておくぐらいの努力は必要だ。しかも、胃を伸ばしたり縮めたりすることは健康のもとであることを、しっかり認識しよう。換言すれば、All You Can Eat に通うことは健康の秘訣なのである。自信をもって挑戦しよう。

私は増田智さん、というより高松の増田家、を心から尊敬している。いくらしゃぶしゃぶ 5 人前を食べ、デザートで腹一杯になっても、きちんとどんぶり飯一杯と味噌汁を食べなければ食事が終わったことにならないという家庭での厳しい教えは、まさに現代人の鏡であろう。これが、彼がいつも穏やかでいることができるヒミツである。人生に余裕があるということでもある。

彼はごく最近結婚し、新しい家庭環境（つまり、かかあ天下環境）で子供の頃からの教えがどうなるのかと多少心配していたが、幸子さんの「ショパンの曲の如くのころころ」という食べっぷりを見て安心した次第である。

7. 不規則食事のススメ

世の中には、朝昼晩とそれぞれ決まった時間に食事を摂取する、という哀れな習慣をすっかり身につけてしまった人々がいる。いかにも、磁気圏サブストームのように、数時間のタイムスケールで入力と出力のバランスがとれていて、「食は人生」「大食いは健康の秘訣」と、わけの分からないことを言う All You Can Eat の先生。エネルギー効率のよい真面目な人物のように見えるが、実はこれは大変不便な消化/循環システムをもった人種なのである。現代社会のように世界中を旅する時代には全くそぐわないし、緊急会議や災害などで決まった時間に食事をとることができないとき、まず先に滅亡する類であろう。地震で瓦れきの下に閉じ込められ、2、3日食事をとることができないとき、真っ先に苦労するのがこれらの人種。

不規則な食事は体にめりはりの利いた活力を与えるだけでなく、興奮と渴望を与えるという精神上的の利点もある。興奮、感動しない人生は、アインシュタインの言葉にあるように、自然に神秘を感じない死人と同じ営みである。規則正しい生活を送っていれば、早く歳老いてしまうことになる。

All You Can Eat. この文章が直接意味するように、「食べたいとき食べただけ食べる。自分の能力をフルに生かすこと。」これが、人間が人間らしく生きる最低のモラルである。突然 All You Can Eat に行き、普段食したことの無いものをたらふく食べると、腸捻転を起こすのではないかと心配する人がいるが、それは完全な迷信（あるいは、お金の無い人の僻み）である。「キレる子供はカルシウム不足」とか「ワインのポリフェノールは動脈硬化にいい」、はたまた「A 型人間は沈着である」、「コラーゲンはお肌にやさしい」程

度の俗説にすぎない。ただし、「AB型は秀才である」は迷信ではない。

8. おわりに

食は文化 (culture) であり、文明 (civilization) である。人間は社会で集団生活を営み、衣 / 食 / 住を通じて一定の生活様式をつくってきた。その様式は、すなわち way of living/life は、自然環境に強く影響される。さらにその様式は、一定の考え方 way of thinking に導かれ、それは宗教、習慣へと発展していく。これらの総称が文化の基本となる。

一方、エジプト、中国、ペルーに見られるように、古代文明はいくつかの地域でそれぞれ独立して発達した。文明は人口増加、都市の形成と密接な関係がある。農耕 (cultivation) 文化から文明への移り変りに、食の果たした役割は計り知れない。

家庭でつくる食事とは別に、専門料理人が出現する。シェフの登場であった。しかし、本稿でいたいことは、シェフの創る通りに従って食べて (食べさせられて)、高い料金を払うというのは民主主義に反するということ。主体性はあくまで、お金を払う客にあるはずで、これは文化から文明形成にまたがる歴史が教える通りである。この点で、All You Can Eat レストランは、「自分の好きなものを好きなだけ」という人間の尊厳を尊重した食の方式なのである。

しかし、この All You Can Eat 方式にしても、完全に完璧とはいかない。そこに長時間並んでいるアイテムを自分でとるわけであるから、それらの料理が冷えていることがある。たいていの All You Can Eat 会場では、お湯で下から暖める方式を採用しているが、食べ物が乾燥してしまうことは免れない。しかしこの問題も、ローストビーフのように、限られたアイテムならば、シェフが客の前でサーブすることで改善できる。ただ一つ気になるのは、料理の芸術性であろう。料理、とくに日本料理やフランス料理では、「腹に入りさえすればよい」といったがさつなことではいけない (らしい)。食する順序、お皿の上での配列、色感覚といった、コンセプト全体に亘る総合判断性が料理に対する評価に入ってくるので、これらの諸点においてはバイキング料理と基本的に馴染まないのかも知れない。そもそも、All You Can Eat の根源であるスモガスボードはノルウェー語でコストボール、つまり冷たい食卓という意味で、冠婚葬祭などで大きなテーブルに各種冷たい料理を用意し、各自自由に取って食べたところから始まったのである。

最後に、All You Can Eat の原則が教える提言を一つ述べておく。その原則とは、食事に限らず、人々は各人の満足感に料金を支払うべきで、食べた量に比例して料金を払うという現在のシステムは歪んだ思想ではないだろうか。沢山食べられる能力をもった人にお金がないとき、「はいそこまで」というのは残酷であるし、逆に少量しか胃に入らない人に、「さあ食べ、さあ食べ」と押しつけても始まらない。満足感が同じなら、同じ料金を徴収すべきである。これと同じに、電車や飛行機の運賃も、載った距離で払うのではなく、たとえば仕事で出張に出かけるときは、どこまで乗っても同じ料金にすべきである。乗った

くて遠くまで行くわけではない。

Appendix 「All You Can Eat の心構え」

ものには順序がある

最近、このような明らかなルールを無視する、あるいは気付いていない若者（ばかものとも読む）がいるので困ったものだ。日本の将来を憂う理由がここにも見つかる。折角バイキングに連れていっても、マナーを知らないで恥をかく人もいる。以前甥を著名なバイキングレストランに連れていったところ、「僕チャーハン大好き」といって、まず皿一杯の炭水化物を盛って来たのには、普段から気の弱いことで有名な私は赤く赤面した。この甥も現在では経済学専攻の大学院生になり、少しは世間の常識が身につけてきたようではある。

ものにはルールというものがある、ということを忘れてはいけない。All You Can Eat へ行く前には、心身ともに万全なる準備が数日前からの必須なことは、今では世界の隅々まで行き亘っている。そして、試合開始直前までの準備運動が大切であることはいうまでもない。「準備運動なんて...」と軽く構えたために、折角の人生のチャンスを失った人もいるし、本番で思いがけないメニューを目の前にして無理をしたため、胃がアップセットして入院した惨めな例もあるぐらいだ。「まだ食べたい品々が眼前にあったにも関わらず、もうお腹がいっぱいで」と、泣き泣きレストランを後にしたという笑える程度のこと（ベテランからすれば、軽蔑すべき笑えない話）ではすまされないことが世の中には沢山ある。慎重な態度が望まれる。

準備体操の主な目的は、簡単に解りやすくいえば体の化学作用への準備。酸性/アルカリ性を秒の単位（単胃とも書く）で押し込むためへの稽古と見ればよい。当然、多カラーの食品を前にしてあがらないようにする、精神的準備の意味もある。体操は、大きく体を動かす数日前からのものから、当日テーブルについてからの胃を小刻みに震わせるレベルのものまで、段階的に実行する必要がある。All You Can Eat の会場で、数メートル先の食料に目にする前に、テーブル席で眼を閉じ神経を集中し、お腹に字を書くように振動を与えている輩をみたら、その人は超プロ級の方であるから、尊敬の一目を投げ敬意を表しようではないか。

当日の服装にも細心の注意が必要。全身が動きやすくなければ、それだけで遅れをとることになる。全般的に注意が必要なのは、All You Can Eat はスピードの配分感覚が勝負であるということ。「前半の高速度、後半のねばり」と、経験則から先人がスローガンとして残しているほどの基本的スタイルである。このペース配分の重要性はスポーツ競技と共通する点が多く、自己という存在を知るいいチャンスでもあろう。人生は勝負である。

All You Can Eat に行ったら、まず appetizer としてその場にならんでいるすべてのものを採ってくる。これを field theory ということをご存じだろう。その数十種類を一通り味わい、その次に自分がこの日のために選んだメインディッシュ数種に集中的に攻撃するというのが定石。食すことは、石を並べていく碁とも共通点がある。

全般的な順序でいえば、胃の底辺にあたかも砂利を敷くように、まず乾いた胃の底の方には細かい密度の高いものを与えるのが基本中の基本である。これは、マナーというより古典物理学である。また、10分に一度は体を静かに捻ること。これは、胃の中での食物の沈み込みを増強させ、呼吸を整える働きの他、精神力を安定させるという最も大事な働きがあることを忘れてはならない。精神の拡散 diffusion 効果を防ぐという利点もある。

首尾一貫して、姿勢が大切なことは言を待たない。正しく腰掛けること、決して前屈みになってはいけない。この姿勢は、一時席を立つときにも共通の鉄則である。一瞬でも油断すれば、何グラムかの減収に繋がり、それだけで負けである。

罠の誘惑に負けないこと

All You Can Eat でパン、ライスを食べない、油ものは控える、スープは遠慮する。この三原則を頭に叩き込んでから、テーブルにつこう。パンが食べたければ、別の機会にパン食べ放題に行けばいいだけのことである。

刺激とリラックス、リズムカルに

ケーキバイキングには、3皿に1回ぐらいは果物、というように胃に休みを与えることも原則。甘いケーキの次が苦いコーヒー、というように、胃が10倍膨らむという基本原理を常に肝に命じておく不断努力が必要である。この際、コーヒーは水ものだから損をするとか、ケチな考えを起こしてはいけない。最終ゴールで勝てばいいのであるから。

反省会も大事

およそ世の中に完璧というものはない。人生は失敗の連続でもある。失敗は失敗と認めて、常に謙虚に反省をし、敗因を見つけることが次回の勝利につながる。決して奢ってはいけない。

Impressive All-You-Can-Eat Places

品川プリンスホテル新館 1階

\$1.98 Pizza

400 円 MK 食堂 (京都市北区)

琵琶湖ホテル 2 階

札幌グランドホテル 2 階 Chinese テーブルバイキング

北海道で見た「いもバイキング」

Copenhagen 中央駅 1 階のレストラン

Healthy Habits, Baseline Road, Boulder, Colorado

Oslo 空港 SAS ホテル 1 階 レストラン International Buffet

Baltimore Harbour Center のイタリアン

参考文献

Boyd, D., *Mystics, Magicians, and Medicine People, Tales of a Wanderer*, Paragon House, New York, 1984.

Hultqvist, B., The VIKING project, *Geophys. Res. Lett.*, 14, 379, 1987.

Kamide, Y., Some “missing” elements of constraint in substorm initiation modeling, *J. Atmos. Solar-Terr. Phys.*, 62, in press, 2000.

天城勲「文化と文明」、現代の高等教育、2000.

城山三郎「人生余熱あり」、光文社、1993.

熊野聡「ヴァイキング 多能なる北欧の民」、in *Seven Seas*, No. 135, 1999.

A. ミグダル (長田好弘訳)「独創的発想法」、東京図書、1995.

曾野綾子「大説でなく小説」、PHP 研究所、1992.

河井智康「イワシと逢えなくなる日」、情報センター出版局、1995.

柳田邦男「事実を見る眼」、新潮社、1995.

森毅「大事な話」、KK ベストセラーズ、1992.

土居健郎「甘え」の構造」、弘文堂、1960.

二木紘三「旧帝大の崩壊」、WAVE 出版、1993.

C. ダグラス (中村直子訳)「最後のタヌキ」、晶文社セレクション、1990.

A. ミアース (池見酉次郎訳)「自律訓練法」、創元社、1961.

西原英雄「日本人の源流をさぐる」、セントラルプレス、1997.

斎藤昌「心のひとり立ち」、文研出版、1994.

S. ヴァンタナ (高橋由紀訳)「生物多様性の危機 精神のモノカルチャー」、三一書房、1998.

D. ゴールマン (土屋京子訳)「EQ こころの知能指数」、講談社、1997.